

脳卒中のリハビリテーション

脳卒中の後遺症は、患者さんの日常生活動作に大きな影響を及ぼします。

なるべく早くリハビリテーションを始めたほうが回復状況がよく発症直後から行われます。

リハビリテーションは、急性期、回復期、維持期の3つの時期に別れ、段階に応じてすすめられます。

急性期 (発症直後～数週間ぐらい)

身体の関節が固くなることを防ぎ、筋力を維持するためにリハビリテーションやベッドの上で座る姿勢を保つ訓練などが行われます。

【急性期リハビリテーションの例】

ベッド上で手足を動かす



手指のつけ根の関節や指の関節をゆっくりと反らしたり、曲げたり、回したりする。

ベッド上で座る姿勢を保つ



ギャジベッドなどを利用して座位を保つ。このとき、ひざを軽く曲げると体がすべりにくく、安定する。

回復期 (数週間～数ヶ月ぐらい)

歩行、着替え、食事など日常生活に必要な動作や機能を回復させるためのリハビリテーションが行われます。

【回復期リハビリテーションの例】

手すりを使って歩行訓練をする



※色の濃いほうがまひ側

着替えの訓練をする



1 まひのない手で、まひ側の袖を通す。

2 首の後ろから衣類を反対側へ引っ張り、まひのない側の袖を通す。

3 ボタンを閉じる。脱ぐときが②、①の順で動作を逆にする。

維持期 (数ヶ月～6ヶ月以降)

自宅などに戻り、回復期リハビリテーションで回復した機能を維持するためのリハビリテーションを続けながら、日常生活の自立と社会復帰を目指します。

日常生活そのものが大事な訓練となるので、家族に頼りすぎず、自分でできることはなるべく自分の力ですることが大切です!



適切な睡眠をとる方法

暑い季節になりました。4月からの新しい生活で環境が変わり、寝付きが悪い方もいるかもしれません。そこで、今回は寝苦しい夜を少しでも快適に過ごせる方法をご紹介します。



おやすみくまくん

睡眠についてのこだわりは禁物

人によって必要な睡眠時間は違います。

睡眠時間が短くても、日中に眠気が起こらないようであれば、心配いりません。「これだけ眠らなくては」とこだわりすぎるのも逆に不眠になってしまいます。

ストレスはありませんか？

日中にストレスを受けると、脳の興奮が高まり、頭がさえた状態になり、ねむりにくくなります。そんな時は無理に眠ろうとせず、何か気晴らしになる本を読んだり、テレビを見たりすることも大切です。本当に眠れなくなったら布団に入りましょう。

運動量について考えてみましょう

以前に比べて日中の活動量が減っていませんか？ 活動量が減ると身体が必要とする睡眠時間が少なくなり不眠になることがあります。こうした場合には日中の適度な運動が有効です。

熱いお風呂は逆効果

人間は体温が下がると眠くなります。そんな時、無理に熱いお湯に長湯すれば、眠りの準備を妨げてしまうことがあります。熱いお風呂が好きな人は、床につく1~2時間前までに入浴するのがよいでしょう。もし、寝る直前に入浴するのなら、ぬるめのお風呂にした方が良いでしょう。

寝る直前にはホット麦茶、ホットミルクがおすすめ

寝る前に温かい飲み物を飲むと身体が温まり、体温が下がりやすくなってスムーズに眠りやすくなります。カフェインの含まれるものやお酒は控えるようにしましょう。

寝る前にスマホ触ってませんか

寝る前に強い光をあびると、入眠が遅れることが分かっています。パソコンやスマホから出る光が寝付きにくさや眠りが浅くなるといった睡眠障害の原因となります。寝る直前1~2時間前からはスマホやパソコンなどは控えるようにしましょう。

Acti-va

アクティーバ

Excited • Never Give Up Acti-va の食事

Acti-va では一日を通じてのリハビリテーションとともに食事にも力を入れています。

一流ホテルから介護施設までを経験されたシェフに腕をふるっていただいています。

シェフには腕を生かした目で見て美味しそう、食べても美味しい食事の提供を行っていただいています。

栄養のある食事をたくさん取っていただいていますので利用者様の筋力アップにつながっています。

また月に1回の「スペシャルメニュー」もごございます。

ぜひご利用いただき Acti-va の滋味あふれる食事をご賞味ください。



平成 29 年 4 月 1 日現在

診察時間	診療項目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前診療 9時～	整形外科	殿尾 (装具診)	近藤	戸堂	—	殿尾 (装具診)	担当医☆ (交代制)
	脳神経外科	西林 (10時～11時30分)	—	—	—	—	担当医☆ (交代制)
受付時間 8時30分～	整形・リハビリ科	—	西田 第4週は休診	—	西田	—	—
	リハビリテーション科	—	—	幸田	幸田	—	—
11時30分	内科	—	豊田	—	—	田畑	—
	呼吸器内科 予約診察	—	—	大林	—	—	—
午後 予約診療 13時～16時	整形外科 予約診察	—	—	近藤 (膝専門外来)	近藤 (膝専門外来)	—	—
午後診療 15時30分～	整形外科	—	休診	—	—	殿尾 / 生田	休診
	スポーツ整形 小児整形	殿尾*	—	—	—	—	
受付時間 15時～17時	脳神経外科	—	—	—	—	担当医 (第4週のみ)	臨時手術日
	リハビリテーション科	—	—	担当医	—	—	
	内科	—	—	—	—	中村	

※月曜日の午後の殿尾院長の診察は、スポーツ整形・小児整形になります。
 ☆土曜日の整形外科・脳神経外科は、交代制になります。

リハビリテーション

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9時～	○	○	○	○	○	—
午後 15時30分～	○	—	—	—	○	—

★リハビリテーションをご希望の方は、整形外科・リハビリテーション科を受診して下さい。
 医師が必要と判断した場合に行うことになります。



▲夏があつよみくまくん

アクセス



公共交通機関でお越しになられる方

- 紀の川コミュニティバス「丸栖北」下車すぐ
- JR 和歌山線船戸駅よりタクシーで5分 (徒歩約20分)
- 紀の川市地域巡回バス「巡回丸栖北」下車すぐ

社会医療法人 三車会
 貴志川リハビリテーション病院
 〒640-0401 和歌山県紀の川市貴志川町丸栖 1423-3
 TEL 0736-64-0061 / FAX 0736-64-0063
 (HP) <http://www.mikurumakai.or.jp>

お知らせ

電子カルテを導入します



当院では、8月1日より医療サービスの向上とより安全な医療の提供を目指し、電子カルテを導入することになりました。
 電子カルテ導入により、院内情報の共有・伝達がスムーズになることにより、待ち時間の短縮や医療の質の向上など患者様に寄与できると考えております。



2017 夏号 Summer Vol.13 みくるま通信



Lineup 掲載内容

- 脳卒中のリハビリテーション
- Acti-va の食事
- 適切な睡眠をとる方法